

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2025/10/01(水) ~ 2025/10/07(火)

献立一覧表(成分有)7日間

	10月01日水曜日	10月02日木曜日	10月03日金曜日	10月04日土曜日	10月05日日曜日	10月06日月曜日	10月07日火曜日
朝食	ご飯 きんぴら入り豆腐ハンバーグ 焼き鮭ほぐし 野沢菜漬 みそ汁(なす・葱)	ご飯 温泉卵 車麩の煮物 桜大根漬 みそ汁(かぶ・かぶの葉)	ご飯 ひきわり納豆 大根そぼろあん 高菜漬け みそ汁(大根・小松菜)	ご飯 いわしのみぞれ煮 切干大根とさつま揚げの煮物 刻みしば漬け みそ汁(豆腐・なめこ)	ご飯 スペイン風オムレツ ポテトサラダ 青しその実漬け みそ汁(白菜)	ご飯 肉団子柚子おろし 春雨の酢の物 三色豆佃 みそ汁(厚揚げ・しめじ)	ご飯 厚焼き玉子 きんぴらごぼう 千切沢庵 みそ汁(なす・青梗菜)
	カロリー 380 炭水 60.1 蛋白 15 脂質 7.4 食塩 2.5 Ca 122	カロリー 356 炭水 56.6 蛋白 13.3 脂質 6.9 食塩 2.3 Ca 148	カロリー 332 炭水 57.2 蛋白 12.1 脂質 5 食塩 1.9 Ca 131	カロリー 358 炭水 60.8 蛋白 11.5 脂質 6.1 食塩 2 Ca 173	カロリー 405 炭水 65.3 蛋白 8.5 脂質 11 食塩 2.3 Ca 134	カロリー 480 炭水 81.9 蛋白 15.8 脂質 8.1 食塩 2.1 Ca 257	カロリー 349 炭水 61.4 蛋白 11.1 脂質 5.2 食塩 2 Ca 151
昼食	ご飯 カニ玉 麻婆春雨 フルーツ寒天 冬瓜のスープ	ご飯 さわらの西京漬焼き 鶏肉と里芋の煮物 野菜と昆布の和え物 みそ汁(小松菜・えのき)	栗ご飯 鱈フライ いんげんとトマトのサラダ 十勝ヨーグルト すまし汁(卵豆腐・三つ葉)	ご飯 メンチカツ 里芋のたらこサラダ 白菜の柚子香和え かき玉汁	ご飯 鶏肉のタルタル焼き なすの味噌炒め 大根なます コンソメスープ(青梗菜・かにかま)	山菜そば チキン二色巻 月見ゼリー	松茸ごはん 鮭の西京焼き 鶏肉と栗の甘辛煮 ほうれん草とかにかまのお浸し 清汁(豆腐・わかめ)
	カロリー 521 炭水 90.8 蛋白 12 脂質 18.1 食塩 2.8 Ca 342	カロリー 453 炭水 63.7 蛋白 26.7 脂質 8.4 食塩 2.9 Ca 161	カロリー 561 炭水 83.7 蛋白 21 脂質 14.3 食塩 3.1 Ca 408	カロリー 462 炭水 71.2 蛋白 15.3 脂質 11.8 食塩 2.2 Ca 138	カロリー 519 炭水 58.3 蛋白 27.5 脂質 17.7 食塩 1.9 Ca 139	カロリー 402 炭水 70.7 蛋白 22.7 脂質 4.8 食塩 5.8 Ca 38	カロリー 494 炭水 71.4 蛋白 33.2 脂質 6.9 食塩 3.1 Ca 175
15時	バナナクレープ	抹茶プリン	吹雪まんじゅう	梅ようかん	葛まんじゅう	お月見饅頭	ドームケーキ(チョコ)
	カロリー 90 炭水 8.3 蛋白 1 脂質 5.9 食塩 0.1 Ca 0	カロリー 70 炭水 0 蛋白 0.4 脂質 0.2 食塩 0.2 Ca 0	カロリー 70 炭水 0 蛋白 1.4 脂質 0.1 食塩 0.1 Ca 0	カロリー 63 炭水 15.5 蛋白 0.4 脂質 0.1 食塩 0.1 Ca 291	カロリー 71 炭水 17.2 蛋白 1 脂質 0.1 食塩 0 Ca 10	カロリー 77 炭水 17.6 蛋白 1.6 脂質 0 食塩 0 Ca 0	カロリー 104 炭水 15.9 蛋白 2.2 脂質 3.5 食塩 0.1 Ca 0
夕食	ご飯 鶏肉の玉葱ソースがけ 豆腐の旨煮 胡瓜の浅漬 すまし汁(オクラ・しめじ)	ご飯 クリームロールキャベツ ブロッコリーとツナのサラダ 金時豆佃 ほうれん草のスープ	ご飯 豆腐ハンバーグ おろしソース 肉ジャガ きゅうりとしらすの梅和え みそ汁(もやし・ほうれん草)	ご飯 サバのみりん漬け焼き 厚揚げと鶏肉の煮物 カリフラワーのサラダ とろろ昆布汁	ご飯 あじの味噌漬け焼き いんげんと蒸し鶏のサラダ 果物(バナナ) すまし汁(かぶ・わかめ)	麦メシ とろろ芋 鶏のしそ味噌焼き ブロッコリーの胡麻マヨサラダ 清汁(花麩・三つ葉)	ご飯 豚肉の生姜焼き コーンしゅうまい パン缶 みそ汁(なめこ・麩)
	カロリー 411 炭水 56.7 蛋白 26.6 脂質 7.4 食塩 2.1 Ca 142	カロリー 471 炭水 73 蛋白 16.4 脂質 12.9 食塩 2.1 Ca 357	カロリー 478 炭水 73.1 蛋白 19.7 脂質 10.9 食塩 2.9 Ca 336	カロリー 545 炭水 58 蛋白 25.5 脂質 21 食塩 2.6 Ca 216	カロリー 411 炭水 63.7 蛋白 21 脂質 4.9 食塩 2.1 Ca 112	カロリー 482 炭水 62.9 蛋白 26.9 脂質 12.9 食塩 2.1 Ca 163	カロリー 448 炭水 70.1 蛋白 18.9 脂質 8.6 食塩 2.1 Ca 107
成分	カロリー 1402 kcal	カロリー 1350 kcal	カロリー 1441 kcal	カロリー 1428 kcal	カロリー 1406 kcal	カロリー 1441 kcal	カロリー 1395 kcal
	蛋白 54.6 g	蛋白 56.8 g	蛋白 54.2 g	蛋白 52.7 g	蛋白 58 g	蛋白 67 g	蛋白 65.4 g
	脂質 38.8 g	脂質 28.4 g	脂質 30.3 g	脂質 39 g	脂質 33.7 g	脂質 25.8 g	脂質 24.2 g
	炭水 215.9 g	炭水 193.3 g	炭水 214 g	炭水 205.5 g	炭水 204.5 g	炭水 233.1 g	炭水 218.8 g
	食塩 7.5 g	食塩 7.5 g	食塩 8 g	食塩 6.9 g	食塩 6.3 g	食塩 10 g	食塩 7.3 g
	Ca 606 mg	Ca 666 mg	Ca 875 mg	Ca 818 mg	Ca 395 mg	Ca 458 mg	Ca 433 mg

都合により変更することがございますのでご了承ください。